



زرت يوم أمس أحد الأصدقاء الأعزاء بعد انقطاع طويل عن التواصل وجهاً لوجه، حيث إننا صرنا نقنع أنفسنا بأن التواصل الإلكتروني بات كافياً، ونعزي أنفسنا بأنه أضعف الإيمان! وفي نهاية لقائنا تحدثنا عن تطوير الذات والإثراء الفكري والثقافي، وعندهما سأله: كم كتاباً قرأت في السنة الماضية؟ أجابني: لم أقرأ أي كتاب!

ربما لم يعد من المفاجئ كثيراً أن نجد الفرد في مجتمعنا لا يقرأ كتاباً واحداً في السنة! وذلك في ظل تلاشي إحساسنا بأهمية القراءة المتمرة (وأعني بها القراءة من المصادر الثرية بالمعرفة وأهمها الكتب). وكذلك في ظل هيمنة أجهزة الهاتف الحديثة والحواسيب اللوحية على ما يتاح لنا من أوقات فراغ بعد أداء مسؤولياتنا اليومية الأساسية. وقد أصابتني هذه الحالة فترة طويلة من الزمن، فكنت لا أقرأ في السنة أكثر من 4 كتب، ولكن مؤخراً استعدت عافيتي الثقافية، وصرت أقرأ 3 كتب في الشهر والحمد لله.

وفيما يلي سأضع لكم بعض المقترنات التي طبقتها شخصياً، ووجدت منها فائدة كبيرة جعلت لي وقتاً أكبر لقراءة الكتب وتنمية الثقافة:

1. أُنصح بحذف تطبيقات تويتر والفيسبوك من الجوال واستخدامهما من جهاز الحاسب فقط (بمقدار الحاجة)، وذلك سيقلص من إغراء المتابعة، وكذلك من تشتت الإشعارات الخاصة بهما.
2. أُنصح بالاقتصاد كثيراً في استخدام برنامج الواتساب كما يلي:
 - ضع جميع المجموعات (الجروبات) على وضعية الصمت الدائم (mute)، واترك الإشعارات فقط للرسائل الفردية. وإذا كان هناك أشخاص يرسلون لك رسائل "صباح الخير ومساء الخير" بشكل يومي فأناصرك أيضاً أن تضمهم إلى قائمة الصمت.

- قم بتحديد أهم مجموعات الواتساب التي لا يمكنك الانقطاع عن متابعتها، وبعد ذلك تعامل مع بقية المجموعات كما يلي: لا تفتحها خلال الأسبوع ودع الرسائل تتراءم فيها حتى نهاية أيام العمل، وفي نهاية الأسبوع (يوم الجمعة مثلاً) قم بتصفحها كلها دفعة واحدة بشكل سريع. وصدقني أنك ستتعجب كيف كنت تولي أهمية كبيرة لمتابعتها بشكل يومي فيما مضى!

3. حاول أن تتوقف عن استخدام الجوال والهاتف وجميع الأجهزة الإلكترونية عند الساعة 10 مساءً. وهذا الأمر في غاية الأهمية لأنه سيوفر لك وقتاً ثميناً قبل النوم للقراءة.

4. أقترح عليك أن تحدد يوماً لا تستخدم فيه الإنترنت على الجوال أبداً. أنا مثلاً اخترت يوم السبت وأنت بإمكانك اختيار ما يناسبك.

عندما تطبق النقاط السابقة أو أغلبها، ستجد أنه صارت لديك أوقات فائضة لم تكن تشعر بها سابقاً. الآن قم باستغلال هذه الأوقات بالتطوير الفكري والثقافي، وأقترح عليكم بندين في هذا المجال:

أولاً – القراءة:

هل تعلم أنك لو قرأت لمدة ربع ساعة يومياً فقط (تعادل 10 صفحات) فإنك ستقرأ على الأغلب كتاباً كاملاً خلال شهر واحد؟ وإذا جعلتها نصف ساعة فستقرأ كتابين.

هذا المقدار كافٍ جداً كبداية، والمهم أن توازن على هذا الأمر حتى تصبح عادة. وحاول في البداية أن تبدأ ببعض الكتب الموجودة في مكتبك والتي طالما رغبت بقراءتها أو إكمالها.

ثانياً – فيديوهات تطويرية:

أفضل موقع يمكنني اقتراحه لهذا الأمر هو منصة المحاضرات المعرفية الشهيرة:

[TED.com](https://www.ted.com)

حيث أنها مليئة بالمحاضرات الرائعة الشيقة في شتى المجالات، والمحاضرة الواحدة لا تزيد مدتها عن 20 دقيقة، ويحدث فيها المحاضر عن أفضل ما قام به في حياته أو أهم موضوع يعيش له. ويرأي في إلقاء محاضرة مفيدة واحدة والاستفادة العملية منها قد تعدل قراءة كتاب كامل أحياناً.

كما لا يفوتنـي هنا أن أشير إلى سلسلة فيديوهات أخرى تابعة لموقع [TED](https://www.ted.com) لها طابع تعليمي، واسمها:

[TED-Ed](https://www.ted-ed.com)

وهي حلقات معدة بشكل جميل بطريقة الرسوم عن مواضيع معرفية متنوعة (الحلقة الواحدة بحدود 5 دقائق). أنا شخصياً أشاهد بانتظام محاضرة [TED](https://www.ted.com) واحدة يومياً على الأقل، وأشجعكم بقوة على القيام بنفس الأمر.

وللعلم فإن جميع الفيديوهات مترجمة إلى اللغة العربية.

إذا واظبـت على النصائح المقترنة في هذا المقال لمدة شهر، فستلاحظ حجم الاستفادة الهائلة لديك وستدرك مقدار الإهمال الثقافي الذي كنا نعيشـه سابقاً، وبالتالي ستتشـدـعـغـ غيرـكـ على القيام بنفسـ الأمرـ.

المصادر: